

PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI BUKLET TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN SARAPAN REMAJA DI SMAN 16 MAKASSAR

Effect of Nutrition Education Using Booklet On Changes of Knowledge of Breakfast on Adolescent in SMAN 16 Makassar

Fatmawati Azis, Rahayu Indriasari, A.Imam Arundhana

Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin

(fatmawati.azis@gmail.com, rindriasari@gmail.com, andiimam.arundhana@gmail.com, 085242976486)

ABSTRAK

Melewatkan sarapan masih menjadi salah satu kesalahan pola makan yang sering terjadi pada remaja. Menurut beberapa studi terkait pola konsumsi sarapan di dunia dilaporkan bahwa prevalensi melewatkan sarapan mulai 1,7% di Kroasia hingga 30% di Brasil. Remaja yang melewatkan sarapan cenderung tidak dapat mengganti kehilangan energi dan zat gizi pada waktu makan lainnya, sehingga sarapan merupakan waktu makan yang penting bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan gizi sehari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan menggunakan media buklet terhadap perubahan pengetahuan sarapan pada remaja di SMAN 16 Makassar. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian pra-experimen dengan model design *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian dilakukan di SMAN 16 Makassar dengan melibatkan responden kelas X dan XI dengan metode pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *stratified sampling* dengan jumlah sampel 59 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi perubahan pengetahuan sarapan yang signifikan ($p=0,000<0,05$), Kesimpulannya diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sarapan sebelum dan setelah intervensi diberikan.

Kata Kunci : Remaja, buklet, pengetahuan, sarapan

ABSTRACT

Skipping breakfast is still one mistake diet common in teenagers. According to several studies related to breakfast consumption patterns in the world reported that the prevalence of skipping breakfast started 1.7% in Croatia and 30% in Brazil. Teens who skip breakfast tend to not be able to replace lost energy and nutrients at other meal times, so breakfast is an important meal for teens to meet the daily nutritional needs. This study aims to determine the effect of nutrition education by using media booklet to changes in knowledge and quality of breakfast on adolescents at SMAN 16 Makassar. This type of research is pre-experimental research design model with One group pretest-posttest design. The study was conducted at SMAN 16 Makassar, involving respondents class X and XI to the sampling method was performed using stratified sampling with a sample of 59 people. The results showed that the change of knowledge breakfasts were significant ($p = 0.000 < 0.05$), as well as the quality of the breakfast and the energy contribution breakfasts ($p = 0.000 < 0.05$). In conclusion the result that there are differences in knowledge and quality of breakfast before and after the intervention is given.

Keywords : Adolescent, Booklet, Knowledge, Breakfast.